

# 《從健康，說到讚賞》

現代人十分注重健康。當大家十分享受美食時，也關注要有健康的飲食習慣；當城市人忙着工作時，也更渴望有優質的睡眠及休息的時間；當人們都只愛網上或電子產品的娛樂時，就有人提倡多做帶氧運動。大家都不希望失去健康！

「小心飲食」、「充足休息」、「多做運動」，這是健康「三寶」；但除此之外，還有一道健康「良方」。

「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」

「健康」和「快樂」兩者有着密切的關係。擁有健康的身體，往往令人活得開心；心境愉快，也是獲得健康的良方。

當然，不同的人對尋找「快樂」，有不同的方式。有人嘗試追求刺激，或是求取一時的滿足，去獲得「快樂」；但這些「快樂」，往往是短暫的，而且倒頭來是傷害自己，更或傷害別人。酗酒、吸毒、賭博，都屬這一類；而「笨豬跳」、瘋狂購物、玩網上遊戲，也是雷同。

如果我們能以「助人為快樂之本」這方程式去獲得快樂，相信不但可令自己有愉快健康的幸福人生，也能將幸福散播開去，讓別人得到快樂。

「我的工作很忙，哪有時間去幫助別人？」

「我的生活也是足襟見肘，哪有餘錢去幫助別人？」

「我自己也面對着很多很多困難，哪有餘力去幫助別人？」

……

只要你肯去讚賞別人，對人少些批評，多些鼓勵，便可以讓人得到幫助，自己也從中得到快樂。

從前有一個清潔工人，從不敢告訴別人自己的工作，因為很多人看到他，把垃圾丟給他就跑掉，讓他覺得自己很卑微。有一天，有一個人對清潔工說：「你做的真是個行善的工作！你幫所有的人解決了他們的困擾，真是了不起！沒什麼人敢靠近垃圾車，你卻願意這樣工作。」以後，清潔工就開始以這樣的眼光看待自己，生活得開心很多。

有個很窮的孩子穿著一隻鞋上公車，老伯看著他說：「好可憐喔！你掉了一隻鞋」，孩子說：「不是的，我剛剛撿到一隻鞋」。

讚賞他人，或是讚賞自己，往往使人找到一點點希望，或許可以產生滾雪球效應，改變一生。

請不要將「讚賞」變作「擦鞋」，也不要將「讚賞」視為「隱惡揚善」。合宜的讚賞不但可起着鼓舞作用，也可令人有所提醒，求取更大的進步。

舉個例子，若你對七歲孩子說：「你的字寫得真好，簡直比得上書聖王羲之！」這樣的誇獎，當然只會令孩子自以為是，或是成為井底之蛙。另一個讚賞方法，可以是這樣：「孩子，你的字寫得真好！我可看出你是很用心寫的，一筆一劃都很清楚，讓人看得很舒服。」這個讚賞，會成為孩子更用心寫字的動力，更讓他知道要把字一筆一劃寫得清楚。

又舉另一例，如果你對一位女士說：「你今天十分漂亮，真是仙女下凡！」女士除了感到高興以外，再沒有甚麼得著，甚或會覺得那位誇讚的人是「口甜舌滑」的庸俗之人。但如果說話是這樣的：「你今天很漂亮，穿的服飾搭配得很好，而且跟你的膚色很相襯。」女士聽到的，不但是外表的美，更是對自己所作的（選衣服）一種肯定；同時，她也獲得一個提醒：衣服須與膚色配襯。

在香港這個充斥着投訴文化的時代中，但願我們能多說一些造就人的好話，使自己，使別人得到更大的快樂；相信，這也會帶來更健康的生活。